



3/20 (金)

春分の日

【営業時間】

8:30~19:00

9:00
~10:00

hitomi IR

【免疫力アップヨガ】★

胸を開くヨガポーズで呼吸を深め、
免疫Up&ストレス解消にアプローチ。
巻き肩解消など、姿勢の改善にもおすすめ☆



溶岩タイム 10:00~10:15

10:30
~11:30

hitomi IR

【美骨盤ヨガ】★★

骨盤の左右差を整え、体の中心からバランスの
取れたスタイルに導きます。筋肉の緊張を緩和し、
骨盤内の血流も促します。姿勢の改善/便秘/夕方以降の
下半身ムクミ/冷え性/生理痛の緩和など、あなたの気になる
お悩み解消にもオススメ♪

溶岩タイム 11:30~12:30

13:00
~14:00

MEU IR

【アロマ姿勢改善ヨガ】★★★

ヨガのポーズを通じて体をほぐし、
美しい姿勢を維持するために必要な筋肉に
刺激を与え、姿勢改善へ導きます。



溶岩タイム 14:00~14:15

14:30
~15:30

MEU IR

【ゴロゴロ寝ヨガ】★

仰向け、うつ伏せなどの寝た状態でヨガやストレッチ、
筋肉にアプローチする動きを行います。
心身の緊張をほぐし心地よい安らぎをもたらしましょう。

溶岩タイム 15:30~15:45

16:00
~17:00

Yuki IR

【トレトレヨガ】★★★★

ヨガのポーズと音楽に合わせた
トレーニングエクササイズをたっぷりを行います。
全身の筋量を増やして、代謝up! 太りづらい体づくりを!

溶岩タイム 17:00~17:15

17:30
~18:30

Yuki IR

【アロマやさしいピラティス】★



アロマの香りと共に、ピラティスのワークを行います。
ご自身の内側へ意識を向けるお時間に。